

ARTHRITIS FOUNDATION FOTONOVELA

Silviana Wood y  
Aida Lopez-Mungaray  
en

# Dolores y Esperanza



Una Historia De  
Ana Consuelo Matiella y  
Katalina McGlone



# Información sobre dos tipos de artritis

	<b>OSTEO- ARTRITIS</b>	<b>ARTRITIS REUMATOIDE</b>
<b>Proceso de la enfermedad:</b>     ➔	Destrucción del cartilago. Regeneración del hueso.	Inflamación de la membrana sinovial. Destrucción del hueso. Daño a los ligamentos, tendones, cartilago, y cápsula de la coyuntura.
<b>Coyunturas afectadas:</b>     ➔	Manos, columna vertebral, rodillas, caderas. Los dos lados del cuerpo pueden ser afectados indistintamente.	Muñecas, rodillas, nudillos (donde se doblan los dedos), pies. Los dos lados del cuerpo pueden ser afectados igualmente.
<b>Características:</b>     ➔	Por lo general no hay mucha inflamación. Las coyunturas afectadas están rígidas y dolorosas.	Hinchazón, calor moderado, dolor, enrojecimiento, nudillos, cansancio, coyunturas rígidas, dolor de músculos, fiebre.
<b>Primera manifestación de la enfermedad:</b>     ➔	Edad 45 - 90 La mayoría de nosotros la tendremos en parte con el progreso de la edad.	Niños, adolescentes y adultos en los 40-50.
<b>Exámenes diagnósticos:</b>     ➔	Rayos-X	Pruebas de sangre-Factor Reumatoide. Rayos-X, análisis del fluido de la coyuntura.
<b>Tratamiento:</b>     ➔	Sea activo. Haga sus ejercicios, proteja sus coyunturas, pierda peso si tiene sobrepeso, practique relajación, aplíquese fomentos de calor o frío para el dolor, tome sus medicinas.	Reduzca la inflamación, haga sus ejercicios, proteja sus coyunturas, pierda peso si tiene sobrepeso, practique la relajación, tome sus medicinas, y aplíquese fomentos fríos para el dolor y la inflamación.

Adaptado de "The Arthritis Self-Help Course", Kate Lorig.

The Arthritis Foundation  
presenta

## Dolores y Esperanza

con  
Silviana Wood y  
Aida Lopez-Mungaray

Argumento  
ANA CONSUELO MATIELLA  
KATALINA McGLONE

Dirección  
RAUL AGUIRRE

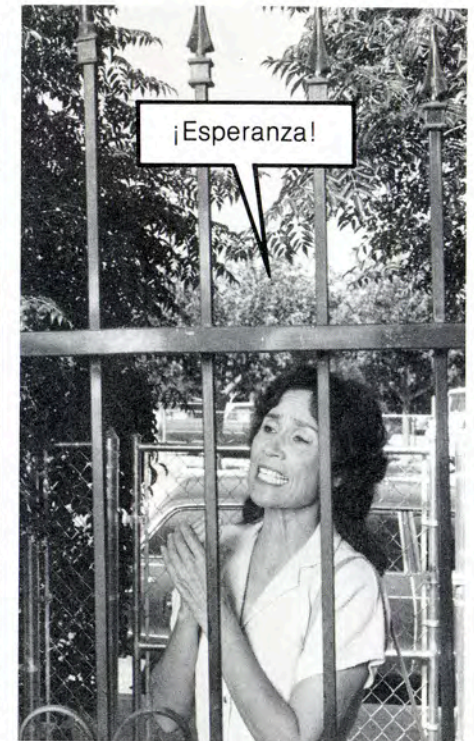
Coordinación  
University of Arizona Southwest Arthritis Center  
Hispanic Information Design

Fotografía  
JEB ZIRATO  
Montaje gráfico  
PATTY LEWIS

Biomedical Communications  
University of Arizona Health Sciences Center

Editora  
ELMA B. CARRILLO

Nuestro agradecimiento a la Señora Etirsa Lopez por ofrecer su hogar y su hospitalidad.











Siento mucho que estés tan triste. Lloro si quieres desahogarte.

Bu-u-u.



¡No te desesperes! . . . Hay muchas cosas que puedes hacer.



¿Ya te recetaron alguna medicina?

¡Me recetó aspirina! ¡Ja! ¿De qué me sirve la aspirina? Yo creo que me las dio nada más para deshacerse de mí.



¿Las tomaste?

No. ¿Para qué? La aspirina no me va servir de nada.



Ay Lolita . . . aunque no lo creas, la aspirina es una medicina muy eficaz para la artitis porque controla la inflamación y la inflamación es lo que causa el daño a las coyunturas.









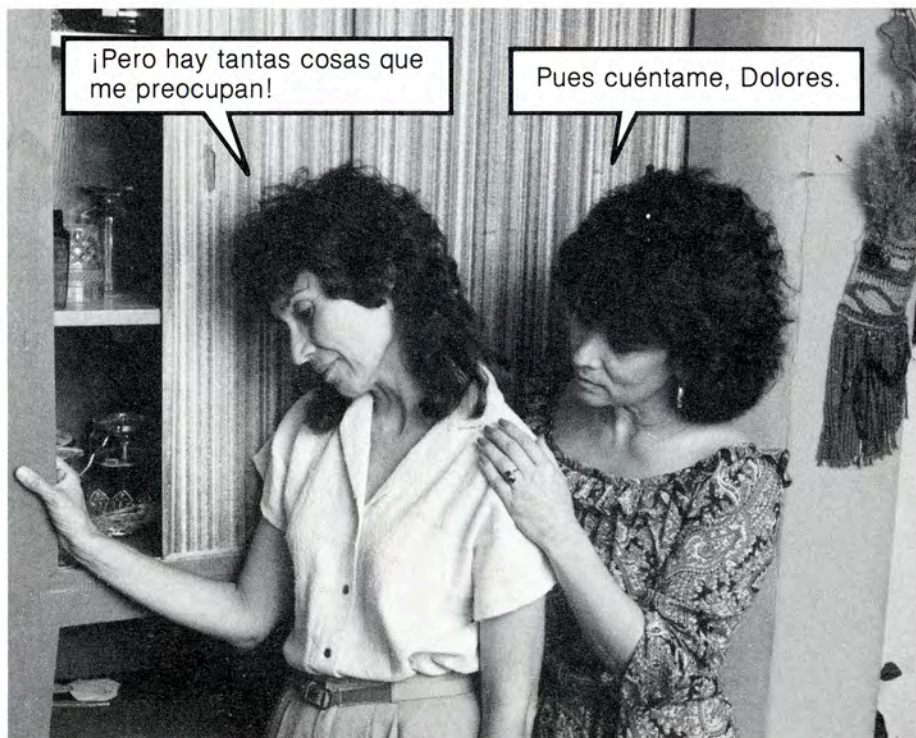
Además si no puedes tolerar la aspirina hay otras medicinas que son muy eficaces para reducir la inflamación.



Quizás tengas razón — lo intentaré ahora mismo.



Siento un agotamiento bárbaro y tengo que descansar mucho. ¿Tú te sientes así?



¡Pero hay tantas cosas que me preocupan!

Pues cuéntame, Dolores.



Ahora nada más de vez en cuando. Pero antes de que me controlaran la enfermedad — así me sentía también.



¿Qué hiciste?







Verás, pasa a la cocina y te enseño unos aparatos muy útiles para personas con artritis.



Este es para abrir frascos.



¿Y cómo los consigo?

Puedes llamar a la Arthritis Foundation, allí te pueden informar. Además hay otros servicios para las personas con artritis. Por ejemplo, te pueden enseñar cómo hacer ejercicios para mantener la movilidad.



Y éste es para abrir las llaves.



Qué bien, yo necesito éstos en mi casa.

Hay muchos otros aparatos que te pueden servir para lo que necesites.



¡Sí!, el doctor me aconsejó que hiciera ejercicios. ¿Quién puede pensar en ejercicios? ¡Yo no! Me duele muchísimo el cuerpo.

Hay terapeutas físicos que te pueden recomendar los ejercicios apropiados para tu condición.



¿No me harán daño?







No, porque hay ejercicios diseñados especialmente para personas con artritis. Acuérdate que si no usas tus coyunturas, puedes perder la movilidad.



Mira Dolores, yo también me sentía así como tú. Pero hay muchas cosas que puedes hacer.



Por eso vine aquí contigo porque sabía que tú me animarías.



No sé como le haces, tú eres demasiado fuerte.



¡Yo no podré soportar esta enfermedad!



¿Sabes lo que me ayudó más que ninguna otra cosa?

No. ¿Qué?





¡El Curso de Artritis! Contiene pláticas sobre todos los problemas que son causados por la artritis.



¡Qué interesante!



Es que él también se siente desesperado. ¿Qué crees que va a pasar con tu matrimonio?

¡No sé!



¿Y sabes qué? Llevé a mi marido y él me comprende mucho más ahora que él está bien informado.



¡No te quería decir pero mi matrimonio va muy mal! Manuel cree que son cuentos míos. El cree que no tengo nada.



Pues es otra razón por la cual debías de buscar ayuda sobre la artritis.

Quizás no estuviera tan deprimida si estuviera más informada.





Como te digo, a mí me sirvió muchísimo saber que aunque no hay manera de curar la enfermedad — hay muchas formas de controlarla.



¡Sí — y estoy contenta también porque aunque a veces me siento muy mal — yo sé que me estoy cuidando bien y estoy haciendo todo lo posible por ayudarme a mí misma!



Ojalá que yo también tenga tan buena actitud como tú!

¡Sí, la vas a tener!



Tú estás muy bien informada, Esperanza.



Bueno Esperanza, se me hace tarde y tengo que hacer la cena.

Muy bien Lolita. Ojalá que te sientas mejor. Llama a la Arthritis Foundation. Hay una enfermera que se llama Remedios y ella te dará toda la información necesaria.





Sí, llamaré mañana por la mañana. ¡Gracias!

Antes de que te vayas te voy a dar este folleto. Se trata del dolor y cómo disminuirlo. Léelo bien. Te ayudará.



Sí, lo haré. Muchas gracias. Ya me siento mejor. Me sirvió desahogarme contigo.



¿Que irá a pasar con el matrimonio de Dolores?

¿Hablará con Remedios?

Para saber lo que pasa con Dolores y Esperanza, hable a la Arthritis Foundation.



## LA ARTHRITIS FOUNDATION

La Arthritis Foundation es la única organización voluntaria nacional que está haciendo algo sobre las enfermedades reumáticas como la artritis reumatoide. Sus programas incluyen apoyo para investigaciones científicas, entrenamiento para especialistas, información, y ayuda para las personas que tienen artritis y sus familias.

Las sucursales locales de La Arthritis Foundation proporcionan información sobre las distintas formas de artritis y sus tratamientos. Le pueden informar a Ud. sobre especialistas, reumatólogos, clínicas y agencias que le pueden ayudar con problemas relacionados a la enfermedad. También proporcionan servicios como grupos de apoyo moral, clínicas de artritis, ayuda especial para el hogar y programas de rehabilitación.

Reconociendo la necesidad de la educación en español, La Arthritis Foundation produjo esta fotonovela para la comunidad Hispana en los Estados Unidos.





**ARTHRITIS FOUNDATION**  
**1314 Spring Street, N.W. • Atlanta, Georgia 30309**

*Published by the Patient Services Department*  
*9755 / 12-84*